

月刊

クローズアップ

2021

1

しもすわ

NO.210
2020.12.18発行

中山道と甲州街道が出会う 大社といで湯の宿場まち



★ 星降る中部高地 星ヶ塔遺跡見学会

CONTENTS (内容)

下諏訪町長 宮坂町政が始動	2
マイナンバーカードについてのご案内	3
「町民税・県民税申告書」「確定申告書」は 郵送でも提出できます ほか	4
令和3年度から適用される主な税制改正	5
中学生の「税に関する標語」入選作品を紹介します	6
諏訪税務署からのお知らせ	6
新型コロナウイルス感染症対策における 固定資産税・都市計画税の軽減について ほか	7
年末年始業務案内 ほか	8
しもすわフォトストーリー	9
生涯学習	10
インフォメーション	16

新型コロナウイルスの影響により、本誌に記載の行事等、急遽中止や延期となる可能性がありますので、不明な点等がありましたら各担当へお問い合わせください。

歴史文化が息づく「観光都市しもすわ」を目指し賑わいを創生!

みやさか とおる

宮坂 徹 下諏訪町長

広報

No.694

小さくてもきりと
光る美しいまち



宮坂町政が始動

町民の大きな期待を背負い初登庁

任期満了に伴う下諏訪町長選挙は、11月10日に告示され、宮坂徹さんが無投票で当選されました。

11月16日に開催された選挙会にて同氏の当選が決定し、小口選挙管理委員会委員長より当選証書が付与されました。



当選証書付与式（11月16日）

12月7日に初登庁

宮坂新町長は、12月7日初登庁し、就任を祝う町民のみなさんをはじめ、町職員など大勢の方の拍手により迎えられました。

引き続き庁舎講堂で行われた就任式では、山田副町長の歓迎のあいさつに続き、宮坂町長が町職員を前に就任のあいさつをし、宮坂町政が始動しました。



就任のあいさつ



庁舎前で出迎えられる宮坂町長



発行 下諏訪町
編集 総務課
情報防災係

〒393-8501
長野県諏訪郡下諏訪町4613-8
☎ 0266-27-1111
FAX 0266-28-1070
下諏訪町ホームページアドレス
<http://www.town.shimosuwa.lg.jp>
E-mail=jyoho@town.shimosuwa.lg.jp



◆町議会議員補欠選挙で
当選されました。
たじま あきら
田嶋 彰 議員
(御田町)

マイナンバーカードについてのご案内

町庁舎1階のマイナンバーカード相談窓口では、写真撮影や申請書記入案内などのマイナンバーカード申請手続きのお手伝いをしています。ご予約は不要ですので、お気軽にお越しください。

スマートフォンなどを使ってご自宅でも申請することもできます。

申請から交付まで1~2ヶ月程度かかりますので、ご希望の方は早めの申請手続きをお願いします。



マイナンバーカードはこんな場面で利用できます♪

例えば… 行政手続きなどでマイナンバーの提示を求められたときも、1枚で二役!

マイナンバーカードは、1枚でマイナンバーの確認と身元確認が同時にできます

マイナンバーを提供する際は、
マイナンバーと本人確認書類が必要です

マイナンバーカードを持っている場合



1枚でマイナンバーの
確認と身元確認が行え
ます。

通知カードの場合(※)



本人確認書類
(運転免許証など)

通知カードのほかに本人確認書類が必要です。

※法律の改正により、通知カードは令和2年5月25日に廃止されました。住所・氏名等の変更や再交付の手続きはできなくなりましたので、ご注意ください。

令和2年5月25日以後は、通知カードに記載されている住所・氏名等が住民票に記載されている事項と一致している場合に限り、引き続きマイナンバーを証明する書類として使用することができます。

◎通知カードの廃止後に、マイナンバーを証明する書類として使用できるのは以下のものです。

- ▶マイナンバーカード
- ▶マイナンバーが記載された住民票の写し
- ▶通知カード(住所・氏名等が住民票に記載されている事項と一致しているもの)

(例えば、確定申告でもマイナンバーの提示が必要です。詳しくは2月号の確定申告のページに掲載予定です。)

後期高齢者医療制度および国民健康保険の被保険者の皆さまへ

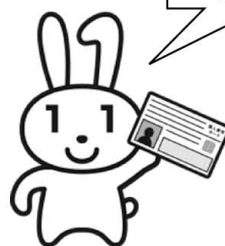
今後は… マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!

令和3年3月からマイナンバーカードの健康保険証としての利用が始まり、令和5年3月末に概ねすべての医療機関などで利用できる予定です。(専用機器等が導入されていない医療機関・薬局では保険証等が必要です。なお、保険証については、利用開始後もこれまでどおり交付されます。)

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルから事前の登録が必要です。制度の詳細につきましては、厚生労働省・マイナポータルのホームページをご覧ください。

(https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)

※詳細はこちら↓



■問い合わせ マイナンバーカードについて：下諏訪町 住民環境課 総合窓口係 電話27-1111(内線131・135)
マイナンバーカードの保険証利用について：下諏訪町 住民環境課 国保年金係 電話27-1111(内線140)



「町民税・県民税申告書」「確定申告書」は郵送でも提出できます

町税務課では、新型コロナウイルス感染防止対策を実施した上で、以下の日程で申告相談を行います。会場の混雑緩和のため、郵送等での申告書の提出にご協力ください。

所得税の還付申告：2月12日（金）から

所得税の確定申告、町民税・県民税申告：2月16日（火）から

申告期限：3月15日（月）

ご自宅で町民税・県民税申告書を作成される方へ

- ◇昨年町民税・県民税申告をされた方や、特に申告をお願いしたい方には、1月下旬に申告書の用紙をお送りします。届かなかった方で送付を希望される方は税務課町民税係までご連絡ください。
- ◇町民税・県民税申告書、手引きは1月下旬から庁舎2階の確定申告書コーナーにも用意いたします。
- ◇ご自宅で申告書にご記入いただき、**3月15日（月）までに**庁舎2階 税務課町民税係へお持ちいただくか、郵送によりご提出ください。（郵送料がかかります。）

ご自宅で確定申告書を作成される方へ

◆パソコン・スマホで作成する方

国税庁のホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成できます。提出方法は2種類です。

①申告書をプリントアウトして諏訪税務署へ郵送または持参する

②申告書をe-Tax（イータックス）で送信する

◇マイナンバーカード、ICカードリーダーライタを使って送信

◇ID・パスワードを使って送信

→マイナンバーカードの申請については3ページ、ID・パスワードの取得方法は6ページをご覧ください。

◆手書きで確定申告書を作成する方

確定申告書・手引き等を、1月下旬から庁舎2階の確定申告書コーナーに用意いたします。

作成した申告書は諏訪税務署へ郵送または持参してください。

事業所の皆様へのお願い

●給与支払報告書の提出について

下諏訪町にお住まいの従業員（アルバイトも含む）の方で令和2年中に給与の支払いのあった方について、給与支払報告書の提出をお願いします。

・提出期限 令和3年2月1日（月）厳守

・提出書類 ①総括表

②給与支払報告書（個人別明細書）

③普通徴収切替理由書（普通徴収とする方がいる場合のみ）

・提出先 庁舎2階 税務課町民税係

●原則としてすべての従業員の方の特別徴収をお願いします。

従業員の個人住民税は、所得税の源泉徴収義務のある事業者が、個人住民税の特別徴収義務者として毎月従業員に支払う給与から差し引き、従業員に代わって納入いただくことが原則となっています。

●以下の理由に該当する場合は、当面、例外として普通徴収とすることができます。

給与支払報告書提出時に「普通徴収切替理由書」を提出していただくとともに、給与支払報告書（個人別明細書）の「摘要欄」に該当理由の符号（普A～普F下図参照）を記入してください。

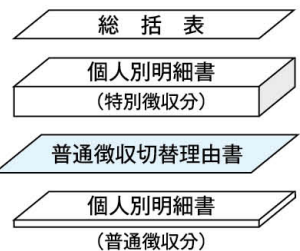
符号	普通徴収切替理由
普A	総受給者数が2人以下 (受給者総人員から、下記「普B」～「普F」に該当する受給者(他市町村分を含む)を差引いた人数)
普B	他の事業所で特別徴収(例:乙欄適用者)
普C	給与が少なく税額が引けない(例:年間の給与支給額が93万円以下)
普D	給与の支払が不定期(例:給与の支払が毎月でない)
普E	事業専従者(個人事業主のみ対象)
普F	退職者、退職予定者(5月末日まで)及び休職者

○符号「普F」欄の休職者とは、休職により4月1日現在で給与の支払を受けていない場合に限りです。

○普通徴収切替理由書の提出がない場合、原則どおり、特別徴収対象者となります。

※eLTAXで給与支払報告書を提出する場合は「普通徴収欄」にチェックを入力した上で、該当する符号（普Aなど）を「摘要欄」に入力してください。「普通徴収切替理由書」の提出は不要です。

↑この順番でまとめてご提出ください。



令和3年度から適用される主な税制改正

令和3年度『町民税・県民税』から適用される主な改正点をお知らせします。

1. 基礎控除・給与所得控除・公的年金等控除の見直し

給与所得控除・公的年金等控除がそれぞれ10万円引き下げられ、基礎控除が同額の10万円引き上げられます。それに伴い、扶養控除・配偶者控除・配偶者特別控除等を適用できる合計所得が一律10万円引き上げられます。均等割・所得割の非課税限度額と、障害者、寡婦等に対する非課税措置の限度額も一律10万円引き上げとなります。詳しい内容は以下のとおりです。

所得の限度額等	改正前	改正後
扶養親族、同一生計配偶者の合計所得金額（扶養に入れる範囲）	38万円以下	48万円以下
配偶者の合計所得金額（配偶者特別控除を適用できる範囲）	123万円以下	133万円以下
障害者・ひとり親・寡婦・未成年者の方が非課税となる合計所得金額	125万円以下	135万円以下
均等割額が非課税となる合計所得金額（扶養親族のいない方）注	28万円以下	38万円以下
所得割額が非課税となる総所得金額等（扶養親族のいない方）注	35万円以下	45万円以下

注：扶養親族のいる方は別の計算式により計算されますが、扶養親族のいない方と同様に、改正前より一律10万円引き上げられます。

基礎控除の見直し

- 合計所得2,400万円以下の方の基礎控除を10万円引き上げ（改正前33万円→改正後43万円）
- 合計所得が2,400万円を超えると段階的に減額。2,500万円を超える方は基礎控除の適用外（0円）

給与所得控除（給与収入額から給与所得額を計算する際に差し引く金額）の見直し

- 給与所得控除を10万円引き下げ
- 控除額の上限が適用される給与等の収入額を1,000万円から850万円に、控除額の上限額を220万円から195万円に引き下げ
※ただし、給与収入850万円以上の方で、22歳以下の扶養親族がいる方、特別障害者に該当する方、特別障害者である扶養親族・同一生計配偶者のいる方は、負担が増えないよう措置されます。（所得金額調整控除：新設）

公的年金等控除（公的年金収入額から所得額を計算する際に差し引く金額）の見直し

- 公的年金等控除を10万円引き下げ
- 公的年金等の収入金額1,000万円以上の控除額に195.5万円の上限を設定
- 公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が1,000万円を超える場合には公的年金控除額を引き下げ
なお、給与所得と公的年金に係る雑所得の両方がある方については、両方の控除額の減額により負担が増えないよう、給与所得の金額から10万円を限度に控除されます。（所得金額調整控除：新設）

2. 未婚のひとり親に対する税制上の措置及び寡婦（寡夫）控除の見直し

これまでの寡婦（寡夫）控除の要件が見直され、婚姻歴や性別にかかわらず適用できる「ひとり親控除」が新設されます。それに伴い、寡夫控除が廃止されます。

- ひとり親控除（新設）：生計を同じとする子（総所得金額等が48万円以下）を有し、本人の合計所得が500万円以下の単身者が対象（控除額30万円）
- 寡婦控除（改正後）：ひとり親控除に該当する方以外の寡婦の方が対象（控除額26万円）
※住民票の続柄に「夫（未届）」「妻（未届）」の記載がある方は、ひとり親控除・寡婦控除の対象外です。

3. チケット代金等払戻請求権の放棄による寄附金税額控除の特例【新型コロナ関連】

新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期・規模縮小された文化芸術・スポーツイベントについて、チケットの払戻を受けないことを選択された場合は、その金額を寄附とみなし、寄附金の合計額で2,000円を超えた金額の10%を町民税・県民税の所得割から控除します。

- 文化庁・スポーツ庁が指定したイベントが対象となります。
- 主催者の発行する「指定行事証明書」と「払戻請求権放棄証明書」を確定申告または町民税・県民税申告の際に提出してください。

4. 住宅ローン控除の適用要件の緩和【新型コロナ関連】

消費税率10%への引き上げに伴い実施されている住宅ローン控除期間の延長（10年→13年）について、令和2年12月31日までの入居が適用の要件となっていたが、新型コロナウイルス感染症の影響による住宅建設の遅延等への対応として、入居の期限が**令和3年12月31日**まで延長されました。

※新築住宅の場合は令和2年9月30日まで、建売住宅・中古住宅の取得、増改築等の場合には令和2年11月30日までに契約している場合に限りです。

■問い合わせ 下諏訪町 税務課 町民税係 電話27-1111（内線232・233）

中学生の「税に関する標語」入選作品を紹介します

令和2年度中学生の「税に関する標語」の入選作品が決定し、11月9日に町庁舎で表彰式が行われました。

諏訪税務署長賞をはじめ、各賞に入選された皆さんの作品を紹介します。

【入賞作品】（応募数113点）

- 諏訪税務署長賞 社中3年 林 実緒 『このまちで 生きる私の「今」をつくる』
- 関東信越間税会連合会長賞 社中3年 小林 由菜 『税金で 笑顔あふれる 町づくり』
- 長野県間税会連合会長賞 下中2年 栗田まどか 『日常の 笑顔を守る みんなの税』
- 諏訪間税会会長賞 下中2年 井口 真一 『未来への 道をつくろう 税金で』
- 町長賞 下中2年 西中山 隼 『支えるよ コロナの時代も みんなの税で』
- 下中2年 宮武 蒼 『僕たちが 日本をになおう 税金で』
- 下中2年 杉原 欄 『この先も 税で守ろう 平和な日本』
- 社中3年 河西 祐鳳 『税金で 故郷の景色 守りぬく』
- 社中3年 山田 翠蓮 『税金が まちの笑顔を 守ってる』
- 社中3年 花輪 樹那 『税金で 増やそう未来の 笑顔の輪』



■問い合わせ 下諏訪町 税務課 町民税係 電話27-1111（内線231）

諏訪税務署からのお知らせ



スマホ・パソコンで確定申告ができる ID・パスワード発行会開催！



《ID(利用者識別番号)・パスワード(暗証番号)》

“ID・パスワード”を取得すれば、①マイナンバーカードや②ICカードリーダライタがなくても、スマートフォンやご自宅のパソコンからe-Tax（電子申告）できます。

また、添付書類は提出不要になります。（源泉徴収票、医療費領収証、本人確認書類など）
新型コロナウイルス感染症対策の観点からも、e-Tax（電子申告）をお勧めしています。

開催場所	開催日	開催時間
レイクウォーク岡谷 1F レイクコート	令和3年 1月6日(水)～1月8日(金)	午前10時 ～午後4時



スマホ申告
作成コーナー

- ◇必要書類 ・申請者ご本人の運転免許証などの本人確認書類
・既にID（利用者識別番号）をお持ちの方は、その番号が分かる書類
- ◇その他 ・ID・パスワードは税務署の窓口でも取得することができます。
- ※注意 点 ・必ず申請者ご本人がお越しください。（代理申請はできません）

■問い合わせ 諏訪税務署 電話52-1390

新型コロナウイルス感染症対策における固定資産税・都市計画税の軽減について

新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入が減少している中小事業者等に対して、令和3年度の償却資産及び事業用家屋に係る固定資産税・都市計画税を軽減します。

1 対象となる事業者

令和2年2月から10月までの任意の連続する3か月間の事業収入（売上高や事業収益など。給付金や補助金収入などは含みません。）が、前年の同期間と比較して、下表の割合で減少している中小事業者等（※）

事業収入の減少割合	軽減する割合
30%以上50%未満	2分の1
50%以上	全額

（※）中小事業者等とは、

- ・従業員数が1,000人以下の個人事業主
- ・資本金または出資金の額が1億円以下の法人
- ・資本金または出資金を有しない法人の場合、従業員数が1,000人以下の法人

2 軽減対象

償却資産及び事業用家屋に対する令和3年度分の固定資産税・都市計画税（※土地は対象となりません。）

※詳細は、町ホームページでご確認いただくか、税務課 資産税係までお問い合わせください。

■問い合わせ 下諏訪町 税務課 資産税係 電話27-1111（内線234・235）

3 申告方法

（1）中小事業者等は、認定経営革新等支援機関等（※）に①中小事業者等であること、②事業収入の減少、③特例対象家屋の居住用・事業用割合について確認を受ける。（下諏訪町の特例申告書使用）

（2）中小事業者等は、下諏訪町税務課資産税係に認定経営革新等支援機関等が確認した申告書及び同機関に提出した書類一式とともに軽減を申告する。

●認定経営革新等支援機関等への提出書類

- ① 特例申告書（下諏訪町様式）
- ② 収入が減少したことを証する書類（写）
- ③ 特例対象資産一覧（事業用家屋を有する場合）

（※）認定経営革新等支援機関等とは、税理士、税理士法人、会計士、中小企業診断士、商工会議所等

4 申告期間

令和3年1月4日（月）～令和3年2月1日（月）
※期限を過ぎると軽減を受けることができません。

コロナ対策へのご協力をお願いします

信州版「新たな日常のすゝめ」冬ver.

ウイルスを目・鼻・口から入れないことが最も重要です。

基本的な感染防止策（マスクの着用、人と人との距離の確保、3密を避ける、大声を出さない）を徹底いただき、感染を防止するための行動を自ら考え実践し、信州の寒い冬を元気に乗り切りましょう！



- ・飲酒は**少人数・短時間**で、深酒は控え**適度な酒量**で
- ・箸やコップなどは**使いまわさない**
- ・席の配置は**斜め向かい**に
- ・**ガイドライン**を遵守したお店で



- ・機械換気による**常時換気**を
- ・機械換気が設置されていない場合は、**窓を常に少し開けて換気**を実施（室温は18℃以上を目安）



- ・加湿器の使用や洗濯物の室内干しで**加湿**を実施（湿度40%以上を目安）
- ・こまめな**拭き掃除**を



- ・**マスクなし**での会話（感染事例：昼カラオケなど）
- ・仕事での休憩時間に入った時など、**気の緩みや環境の変化が起こる場面**（感染事例：休憩室、喫煙所、更衣室など）
- ・狭い空間での**共同生活**（感染事例：寮の部屋、共用トイレなど）



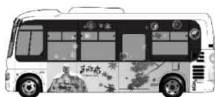
年末年始業務案内 ご協力をお願いします

■ をかけてある日は、業務をお休みします。

施設名称等	12月				1月				
	28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日	5日
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)
役場 ☎27-1111									
保健センター ☎27-8384									
子育てふれあいセンターぽけっと ☎27-5244									
下諏訪総合文化センター ☎28-0018									
公民館／勤労青少年ホーム ☎28-0002									
体育館 ☎27-1455									
図書館 ☎27-5555									
諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627									
ゆたん歩 ^o ☎26-2626				※17時閉館					
おんぼしら館 よいさ ☎26-0413					※1/1～1/3は、営業時間10:00～15:00				
しもすわ今昔館 おいでや ☎27-0001					※1/1～1/3は、営業時間10:00～15:00				
協働サポートセンター ☎27-1111									
老人福祉センター ☎28-2253									
社会福祉協議会(地域包括支援センター) ☎26-3377					※ただし、緊急の場合は電話対応します。				
湖北火葬場【湖風苑】 ☎22-2014									

年末年始運行のお知らせ

町循環バス



あざみ号

令和3年1月1日(金)～3日(日)は特別運行です。

◆萩倉・星が丘線、高木・高浜線では秋宮周辺に一部乗降できないバス停があります。

◆武居線は、全便運休になります。

◆バス停休止と迂回運行については、バス停に掲示してご案内します。

■問い合わせ ジェイアールバス関東(株)諏訪支店 電話27-8673

移動販売車



やしマルシェ

■年末年始「やしマルシェ」運行カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
12/27	28	29	30	31	1/1	2
休み	通常運行			休み		
1/3	4以降 →					
休み	通常運行 →					

■問い合わせ 下諏訪町 住民環境課 生活環境係 電話27-1111 (内線141)



些細なことも
気軽に無料
電話相談!

なんでも相談室

平日8:30～17:15

(土・日・祝日・年末年始を除く毎日)

(12/29～1/3)

【直通電話】 ☎0266-28-3366

担当：下諏訪町 住民環境課 生活環境係



9/20・21
(日・月)

特別な環境での映画鑑賞 夜空のドライブインシアター

下諏訪商工会議所青年部により、車に乗ったまま映画を見る「夜空のドライブインシアター」が赤砂崎公園で開催されました。

新型コロナウイルス感染症により、各地でイベントの中止が相次ぐ中、子どもたちに特別な体験をしてもらおうと企画され、2日間に渡り予約制で行われました。地元のキッチンカーが提供する軽食を味わいながら、クレーンでつり上げた縦5m、横10mの大型スクリーンに映し出された映像と、車のラジオから流れる音で映画を楽しみました。

9/27
(日)

消防ふれあいひろば

町消防団は、あすなる公園と下諏訪消防署で「消防ふれあいひろば」を開きました。防災に関するスタンプラリーやはしご車の搭乗、山林火災用のジェットシューターによる水の噴射など、親子で楽しみながら消防の活動を体験しました。

また、実際の火災現場で使う消火ホースを使った放水体験では、消防団員のサポートを受けながら、水圧に負けないよう力いっぱいホースを持ち、的を目掛けて放水する姿が見られました。



10/19
(月)

小ぶりなリンゴ「アルプス乙女」の収穫

南小学校の3年生が、赤砂崎公園に隣接したリンゴ畑で、小ぶりなリンゴ「アルプス乙女」の収穫を行いました。クラスごとに収穫する木を分担し、真っ赤に実ったリンゴを次々とぎ取りました。児童は「おいしそー。たくさんとれた!」と笑顔を覗かせました。

畑のリンゴは、1978年の「やまびこ国体」の際に、ボート競技の町内開催を記念して植樹されたもので、毎年保育園児や小学校の児童らが収穫を楽しんでいます。

10/29
(木)

心をひとつに歌声響かせ 下諏訪中学校音楽会

下諏訪中学校の音楽会が下諏訪総合文化センター大ホールで行われました。クラスや学年での練習は、新型コロナウイルスの感染対策をとりながら行われたため、例年よりも少ない練習時間となりましたが、当日は堂々とした姿で会場いっぱいに歌声を響かせました。各クラス、学年ごとに個性豊かな選曲で、聴く人を惹きつけました。

感染防止のため保護者は小ホールに設けたパブリックビューイング会場から様子を見守りました。



生涯学習

No.560

かおり高い 文化のまち

コロナ禍の中からの成長



教育長職務代理者

萩田 はぎた

均 ひとし

令和2年1月から、新型コロナウイルス感染症の問題が世界中に広まり、私たちの生活や社会に大きな影響を与えています。学校や保育園、社会教育の場面、各種イベント等社会生活に大きな制限がかかっています。新しい社会生活、ソーシャルディスタンスを取りながら一歩一歩前に進んできていますが、大変な事態であることは事実です。

これまで教育委員として多くの学校行事に参加させていただ

きました。本年度は縮小中止が多かったのですが、参観日では真剣に授業に取り組む姿勢に感心させられ、入学式、卒業式での感激、文化祭、音楽会、運動会では多くの感動をいただきました。県教育委員会の様々な研修や行事に参加させていただき、他地域の取り組みや姿勢を勉強させていただき、感心し参考にして下諏訪での取り組みに生かすため委員会で検討しました。

下諏訪においては地域の方の読み聞かせの活動、防災教育や

地域の方々との課外授業や力士との交流、諏訪湖浄化や環境問題に取り組む真剣なまなざし、下諏訪の歴史遺産に触れ、他では得難い経験をしている姿に、下諏訪の子供と大人、地域の方々との交流により子供たちが成長してきていることに、大きな下諏訪力を実感してきました。

現在のコロナ禍の中において今起きている事態も、過去においてもこのような不意に降りかかることがらを、人間は何度も何度も経験してきました。その都度、私たちは生活スタイル、衛生環境や教育状況を変化させて、それら乗り越えてきています。これからの如何にするかを思うとき、同じ様なことが降りかかっても乗り越えるための変化を準備して、始める一歩にしたいと考えます。特に教育の場面において、決して無視でき

ない多大な影響を受けました。現在急ピッチで進めているICTによるリモート授業やタブレットの活用、学校教育でのコンピュータの利用により、様々な感染症の予防や、どんな状況においても平等に教育を受けられる機会を作り、新しい環境に変えていきたいものです。

人は家族や学校、社会の中で成長してきました。私たちにとって、これからもまた成長進化を続けていくために、コミュニティは大切にしていかななくてはならないことの一つです。成長のためアプローチの方法や仕組みを変えながら、新しい社会環境に挑戦していきたいと思えます。その中で下諏訪の子供たちの大いなる成長を手助けし、一緒に成長できればこの上ない喜びと存じます。

発行 下諏訪町教育委員会
編集 生涯学習
編集委員会

〒393-8501
長野県諏訪郡下諏訪町4611-40
(下諏訪総合文化センター内)
☎ 0266-27-1111(内線718)
FAX 0266-28-0131
E-mail=syougai@town.
shimosuwa.lg.jp

コロナ禍でのPTA活動



下諏訪町PTA連合会長

清水 しみず

義樹 よしき

昨年、日本国内でも発生した新型コロナウイルス感染症は、瞬く間に全国へと拡大し、長野県でも多くの感染者や濃厚接触者が出て、保護者や子供たちの学校生活に大きな影響を及ぼしました。今までに無い未曾有の状況下で、PTA活動をどうすれば良いか、本当に悩みました。それは、今までPTA活動のほとんどを、仕事を理由に妻に任せており、自ら積極的に参加するということがほとんど無かったため、PTA活動の理解不足によるところもあります。そんな時に助けていただいたのは、各学校のPTA会長さん、副会長さんたちでした。一緒に悩み、一緒に考えていただきました。

4月の早いタイミングで、秋のPTA連合会主催の子育て講演会の中止について決めること

ができたのも、各校役員の皆さんとの協議の中で、私の考えを理解いただき、方向性についても受け入れていただいたからに他なりません。子育て講演会を楽しみにされていた皆様には大変申し訳ございませんでした。

中止を検討していく中で考えたことは『親の都合で子供たちにリスクを負わせることはできない』ということでした。長男が中学校の卒業を控え、高校への進学に向けて準備をしている時期に学校が休校となりました。私たち夫婦にとっても初めての子供の進学で、右も左もわからない中、学校の友達とも会えずこのまま卒業を迎えるのは寂しいとこぼしていたのを聞いたからです。

大人は仕事の都合や、行動範囲も広いためいろいろな方との接触があります。業種にも異なりますが私の仕事は人と直接会って話をするのがとても多い仕

事のため、普段から感染症予防には大変気をつけています。そのような中で、講演会の講師を招聘しお話を聞くとなると相應のリスクを覚悟しなければなりませんし、状況により講師が来られなくなることも考えられました。もしかしたら、11月にはコロナも収束しているのではないかと楽観的な見方もできましたが、万が一の場合に、また学校が休校になることは絶対に避けなければならぬと思いました。

親の感染は子供のリスクとなり、学校生活に直結します。もちろん、日常生活の中でも感染リスクが無いわけではありませんので、普段からの注意は必要ですが、極力リスクは減らすことを最優先させていただきました。来年こそ子育て講演会が開催できるように微力ながら応援させていたただきたいと思えます。

また、今年は小学校両校がそれぞれ50周年を迎え、9月に記念式典などを計画されています。運動会や音楽会もコロナの影響で例年と比べて大きく様変わりしました。生徒と保護者が一堂に会することなく、見学する保護者の人数制限や入れ替え

制など、新型コロナウイルス感染症に対する記念式典実行委員会の委員の皆様や先生方には、コロナ禍における対応や日程変更など本当にありがとうございます。

私は、今年PTA連合会長を受けさせていただきました。PTA活動を通じて皆さんの方に出会うことができ、子供たちのことを本気で、真剣に考えていただいていることを知ることができました。

この1年は本当に大変でしたが有意義な1年になりました。最後にまとまりませんが、今年一緒に役員をやっていたいた各学校の役員皆さん、子供たちのために例年以上のご苦勞をいただきました先生方、1年間頑張つて学校へ通つた子供たちに、『ありがとう』の言葉を伝えたいと思えます。



50周年記念運動会でのくす玉

成人を迎えて



菅野町 溝口 みぞくち
宗一朗 そういちろう

恥ずかしい話、この原稿のお話を頂くまで今年に成人を迎えるという自覚がなかったのだが、ありがたいことにこのような機会に恵まれた。改めて、成人とは何なのかを自分なりに考えてみた。

おそらく人生の中で「自分は人間として完璧だ」と思う瞬間は一生来ないだろう。だから、「成人」という概念はあくまで便宜上のものであって、二十歳以上ならば「人」として完「成」というわけではないように思う。一生未完成、ともいえるかもしれない。しかし、形式上であつても「成人」になった私達は、国家の一員として世の中を作っていく義務を負うことになる。世の中を作っていくためには、何かに対して「賛成」「反対」の意見を持つことが不可欠だ。しかし、コロナ騒動の中で、自分の意見を持つことの難しさを感じた。偉い人は「ウイルスは危険だ」と言ってみたり、「大して危険ではない」と言ってみたりする。感染拡大の際に「対応が中途半端だ」と非難の声が上がったと思えば「結果オーライだった」と振り返る人も出てきた。知らなければならぬことがたくさんあるし、知れば知るほど自分の意見が持ちにくくなっていく。でもそこで「子どもだから分かりません」とはもう言えない。なぜなら肩書の上ではもう「成人」なのだから。

未完成な人間なりに自分の声を発していく覚悟を持つこと、それが「成人」ということだと私は思う。

成人を迎え



西赤砂 吉木 よしき
涼香 すずか

2020年、今年の主な出来事といえば、やはり新型コロナウイルスの流行であり、世の中は大きな変化を余儀なくされました。私自身も、大学の講義がオンライン化したため、一人暮らしを一時中断し、この下諏訪町の実家で暮らしています。

一体誰がこの事態を予測できたでしょうか。今までもずっとそうであつたし、わかりきったことですが、この先、良くも悪くも予測できないことの連続なのだと思います。どちらかといえば、こうはならないでほしかったという方向へ進んでしまふことの方が多く起こる気さえます。いや、残念ながらこの予測に限ってはきつと的中してしまうでしょう。凡庸な人間ゆえ穏やかな生活を望みますが、それは仕方のないことです。しかし、どんな状況であつても、それを愉しめる。そんな大人はかっこいい。

正直なところ、二十歳になったからといって、私は人に語れるような夢も計画も持ち合わせていません。案の定漠然とした内容で恐縮ですが、このコロナ禍の時代、二十歳になった今だからこそ、これが私の考える理想の「大人」であり、目標としたい姿です。気を張り詰めすぎず、些細なことにも目を向けて様々な捉え方ができるような、余裕をもった人、そういう意味です。この余裕は、日々の行動の積み重ねから生まれてくるのかもしれない。行動とは…考え出したからキリがありませんね。

とりあえず、〃気を張り詰めすぎず〃歩を進めていければという心持ちでいます。

有難うという気持ち



東町上 武居 千晶
たけい ちあき

今年二十歳という人生の節目を迎え、晴れて私は成人となった。今まで関わってくれた全ての方々に感謝する。

現在、大学進学を機に私は都会で一人暮らしをし、日々支えてくれている沢山の方々の有難さを実感して生きている。同時に働き、家事をし、そして勉強をするという社会人の一面を経験している。実際大変であるが、やりがいを感じていることもある。アルバイトだ。私は将来どんな職業に就きたいのかを全く決めていない。そこで、この四年間で様々な職業のアルバイトを経験し、視野を広げ、将来の職業選択の参考にしようと考えている。

私は成人を迎えるにあたり、過去の自分の選択を後悔する気持ちを、未来を生きる糧にすることの出来る人間でありたいと思う。変えることが出来るのは未来のみであり、過去は変えられない。だからこそ私は少しでも明るい未来を築けるように、過去の選択を悔やむその時間を未来のために費やし、これからの人生を歩んでいきたい。

まだ、成人したばかりではあるが、年齢を重ねる度に日々支えてくれている方々の有難さというものを段々と理解出来るようになってきた。沢山の方々が私を支えてくれている。まずは、一歩踏み出してみることにする。

二十歳



社東町 井出 祥子
さいで しょうこ

私が二十歳を迎えるのは、成人式から一ヶ月経った頃だ。私は現在、まだ十九歳である。周りの友人達が順に二十歳になり、SNSにお酒で乾杯している姿が増え、羨ましい気持ちと私は未だ十代という思いの狭間にいる。そんな中、この原稿執筆の依頼を頂いた二十歳という節目を迎えることに何となく目を背けていた私は、やっと新成人となる実感がわき始めることとなった。

憧れの都会での生活は、もうすぐ二年が経とうとしている。今まで過ごした地を離れたからこそ、見渡せば山があり、夜は綺麗な星空が見え、美味しい澄んだ空気や水が当たり前にある、自然溢れる下諏訪町が故郷である幸せに気づくことができた。騒がしい空気にもまれながら日々生活している今、二十年の月日は早いものだと感じる。この二十年を思い返すと様々な思い出が蘇ってくる。小中学校では今でも支えてくれるかけがえのない友人と出会うことができ、高校ではボートに打ち込み、喜びや楽しさ、辛い思いを仲間と共有する貴重な経験ができたからこそ今の自分があると思う。

二十歳を目前にして、今一番感じること、家族をはじめとして私の人生に関わってくれた方々への感謝の気持ちである。十年前、二分の一人成人式をやった頃に想像していた二十歳の私とは全然違うが、私は今の自分が最高に幸せだと断言できる。今後感謝の気持ちを忘れず、成人という自覚と責任を持ち、社会に、世界に踏み出したいと思う。



簡単でおいしいレシピを東山田の増澤さんに聞きました

炊飯器で簡単チャーシュー

〈材料〉

- | | |
|--------------------------|--------|
| 1 豚かたまり (1パック) 300g~500g | } 漬ケダレ |
| 2 にんにく 1片・・・すりおろし | |
| 3 しょうが 20g・・・すりおろし | |
| 4 しょうゆ 100ml | |
| 5 はちみつ 大さじ5 | |
| 6 酒 100ml | |



〈作り方〉

- ①漬ケダレ (2~6) を小鍋で煮立てて冷ます。
- ②豚かたまりと漬ケダレをジップロックに入れ空気を抜く。
- ③お湯を沸かす。
- ④炊飯器の底に皿を置き、その上にジップロックに入れた豚のかたまりを置く。その上に重しとなる皿を乗せる。
- ⑤④の上の皿めがけて熱湯を皿がかぶるまで入れる。
- ⑥すぐふたをして保温で8時間おく。
- ⑦途中でけっしてふたを開けないようにし、8時間で取り出す。

〈作り方〉 スライスした柿とマスカルポーネを黒コショウ、レモン汁で和える

柿マスカルポーネ和え

〈材料〉 4人分

- 1 柿 1個・・・スライス
- 2 マスカルポーネ (イタリアのフレッシュタイプのチーズ) 100g
- 3 黒コショウ 少々
- 4 レモン汁 少々



柿プリン

〈材料〉 2個分 (150mlカップ)

- | | |
|----------------|-------|
| 1 柿 (完熟) 200g | } プリン |
| 2 牛乳 1/2カップ | |
| 3 砂糖 小さじ2 | |
| 4 生クリーム 1/4カップ | } 飾り用 |
| 5 砂糖 大さじ2 | |

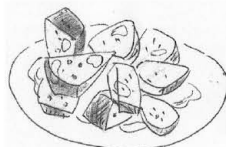


〈作り方〉 1・2・3をミキサーに入れて滑らかにし、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。固まらない場合は、ブランデー、生クリームを入れて柿スムージーに。

油で揚げない大学イモ

〈材料〉 4人分

- 1 サツマイモ 400g~600g (大1本) 皮ごと乱切り
- 2 油 60g
- 3 砂糖 30g
- 4 しょうゆ 小さじ2
- 5 ごま 適宜



〈作り方〉

- ①フライパンに合わせた油、砂糖、サツマイモを入れる。
- ②火をつけてふたをして、中火で5分、ひっくり返して10分焼く。(焼目をつける)
- ③出来上がったらボールにとって、しょうゆ小さじ2を入れ、ごまをふりかける。

秋宮スケートリンク「氷上祭」のお知らせ



日時 令和3年1月24日（日）

午前9時～正午まで（午前8時30分～受付開始）

※悪天候またはリンクの状態が万全でない場合は中止とします。
中止の場合は7時30分にメール配信でお知らせします。

場所 秋宮スケートリンク

持ち物 帽子、手袋、マスク、スケート靴

※スケート靴はなくてもOK!
帽子、手袋、マスクの着用は必須です。



メール配信システムはこのQRコードを読み取ったリンク先の案内に従い登録してください。

参加費 無料

その他 駐車場がありませんので徒歩でご来場ください。
新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止する場合があります。



氷上ボウリング



下駄スケート体験

ほかにも、障害物競走など楽しい種目が盛りだくさん!

ぜひご参加ください♪

問い合わせ 下諏訪町教育委員会 教育こども課 スポーツ振興係（下諏訪体育館内・火曜休館）
電話0266-27-1455 E-Mail sports@town.shimosuwa.lg.jp

スマホを手にとって

1年前のこの時期に、このコロナ禍を想像できた人がどのくらいいたでしょうか。あたり前の日常があたり前でなくなる事態。そんな中で、様々なことを改めて考える機会を与えられたようにも思いました。今から30年前、パーソナルコンピュータが生まれる前までは、コンピュータといえば大型計算機で一部の専門家が使うものでした。そこに、モニター画面を見ながらプログラムができ、すぐにプログラムが実行できるパソコンが登場しました。画期的でした。ネットワーク環境もインターネットが普及するまでは様々な制約があり貧弱なものでした。そのことを思うと本当に隔世の感があります。

スマホの時代となりAI化した機器が私たちの生活の中の隅々に入り込むようになりました。スマホ決済、お掃除ロボットなんて未来の話と想っていたら現実のものになりました。考えたくありませんが、AIに家計をはじめ生活を管理されたり、人の価値が数値化されて評価されたりする時代も来るのかもしれない。急速な発展を遂げている情報技術と人との関わりは今後どうなっていくのでしょうか。人は、他の動物と異なり早産で生まれ、一人前になるのに10年以上かかるといわれていて、良くも悪くも育つ環境の影響のもとで成人すると考えられています。遊びを例にとれば、子どもたちは、以前であれば身体や五感を精いっぱい働かせて鬼ごっこをしたり、木登りをしたり、虫取りに興じたり、生き物の世話をしたり、枕元で母の読み聞かせに耳を澄ましたりして過ごしてきました。そのことを通じて健全な成長が促されてきた面があります。

現在それが、スマホやテレビゲームなどにとって代わろうとしています。楽しくて便利でうまく使えば様々な可能性が広がるように思えますが、逆に心身へのマイナスの影響を心配する声もあがっています。使い方しだいといえるかもしれません。使い方しだいということであれば、スマホやAIに任せられることと任せられないことがあると思います。その見極めが大変重要になります。私たちの生活全般にわたり、その線引きをどこにすればよいか……。その議論があまりなされないままでは、私達がめざす「社会のありよう」や「人間らしさ」ではないかと思えます。

（杉山 清）

家屋を取り壊した際は届出を忘れずに!

令和2年1月2日から令和3年1月1日の間に家屋を取り壊した場合は、必ず町に届出をお願いします。ただし、法務局で滅失の登記を済まされた場合は必要ありません。届出がされない場合は、令和3年度も引続き固定資産税・都市計画税が課税されますのでご注意ください。

◇届出期限 令和3年1月29日(金)

■問い合わせ 下諏訪町 税務課 資産税係
電話27-1111 (内線234・235)

水道管の凍結・破裂にご注意ください

年末年始を迎えるにあたり、凍結防止帯の電源及び通電状況を今一度ご確認ください。

また、長期不在になる場合は、かけ流しや不凍栓を閉める等の凍結防止対策をお願いします。

併せて、水道メーターボックス付近の除雪にご協力をお願いします。

水道の凍結・破裂等があった場合は、町水道組合加盟工事店、または、町指定給水工事業業者へお問い合わせください。

放送大学で学びませんか 第1学期(4月入学生)募集

放送大学は、テレビ、ラジオ、インターネットなどを利用して授業を行う通信制の大学です。働きながら学んで大学を卒業したい、教養を深めたい、仕事のスキルアップをしたいなど、様々な目的で幅広い世代の方が学んでいます。

- ・半年だけ在学することも可能です。
- ・卒業すれば学士の学位を取得できます。
- ・希望の方には資料を無料送付します。

◇出願期間

第1回 ~令和3年2月28日(日)

第2回 ~令和3年3月16日(火)

■問い合わせ 放送大学長野学習センター
電話58-2332 (月曜、祝日を除く)

1月の休日納税相談

◇開設日時 10日(日)・24日(日)
午前10時~午後1時まで

◇開設場所 町庁舎2階 税務課窓口

◇内 容 税金等の納付及び納税相談(納税猶予等)

■問い合わせ 下諏訪町 税務課 収納係
電話27-1111 (内線236・237)

1月の税金等納期限・口座振替日

(2月1日(月))

◇町県民税	4期分
◇国民健康保険税	10期1月分
◇後期高齢者医療保険料	10期1月分
◇温泉使用料(12月使用分)	1月分
◇介護保険料	10期1月分
◇保育料・給食費	1月分
◇水月霊園管理料	随時

令和3年下諏訪町消防出初式

令和3年1月10日(日)に下諏訪町消防出初式が行われます。

出初式は、1年間の無火災と、町民の皆様の安心・安全を願う新春恒例の行事です。

今年は新型コロナウイルス感染症対策のため規模を縮小し行います。

◇日 程

午後2時15分~ 役場前にて分列行進

午後2時50分~ 総合文化センターにて式典



昨年の様子

■問い合わせ 下諏訪町 消防課 庶務係
電話28-0119

安心安全住宅改修補助事業の申請期限

今年度の安心安全住宅改修工事の申請期限が迫っています。工事をお考えの方はお早めに申請をお願いします。対象工事は下記のとおりです。

また、現在工事中の方につきましては、今年度中に完了届の提出をお願いします。

◇申請期限 令和3年2月12日(金)まで

※必ず施工前の申請をお願いします。

◇対象の工事 居室の減災化(耐震シェルター設置、構造補強工事)、ブロック塀等除去・フェンス設置など

※工事費用の1/2を補助(上限20万円)

■問い合わせ 下諏訪町 産業振興課 商工係
電話27-1111 (内線274)

諏訪税務署 非常勤職員募集

◇勤務地 諏訪税務署(諏訪市清水2-5-22)

◇仕事内容 確定申告に係るパソコン操作等の事務

◇資格等 パソコンの基本操作ができる方

◇雇用期間 令和3年1月18日(月)~3月31日(水)
※仕事内容により雇用期間が異なります。

◇勤務日数 月~金曜日の週5日程度(祝日除く)

◇勤務時間 午前8時50分~午後5時の内4~7時間

◇賃 金 時給930円または時給950円

◇通勤手当 あり(上限あり)

◇応募方法 事前に担当者へ連絡の上、履歴書を提出

◇その他 面接時にパソコンの操作も行います。

■問い合わせ 諏訪税務署 総務課 田邊
電話57-5210(総務課直通)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、急遽、施設開館状況の変更、行事が中止・延期となる可能性がありますので、不明な点等がありましたら各施設・担当へお問い合わせください。

諏訪湖博物館・赤彦記念館 ☎27-1627

- ◆休館日 1月12日(火)・18日(月)・25日(月)
- ◆年末年始休館 1月1日(金)～1月4日(月)
- ◆料金 一般 350円 高校生以下 無料
※その他、障がい者等の入館料免除や各種割引があります。
- ◆開館時間 午前9時～午後5時(ただし入館は午後4時30分まで)

第20回島木赤彦「童謡」コンクール表彰式

郷土が生んだアララギ派歌人 島木赤彦は、短歌だけでなく少年少女に向けた、「目で見て、肌で感じたもの」を表現した素朴な童謡を数多く残しています。

赤彦記念館では身近な暮らしに根差した「童謡作家」島木赤彦の思いを受け継いでいくため、「島木赤彦童謡コンクール」を毎年実施しており、今回で20回目を迎えます。

今年度入賞された方の表彰式を下記のとおり行います。

当日は今年度受賞者の表彰のほか、昨年度の受賞作品に曲を付けた童謡曲の発表もあわせて行われます。

◇日時 1月23日(土) 午後2時から

◇場所 諏訪湖博物館・赤彦記念館ロビー

※式典の参加は無料。

また当日は展示室も無料でご覧いただけます。

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関等をご利用ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、事業の一部を延期または中止とする場合があります。

下諏訪町立図書館 ☎27-5555

- ◆休館日 1月8日(金)・12日(火)・18日(月)・25日(月)
- ◆年末年始休館 1月1日(金)～1月4日(月)
- ◆開館時間 午前9時30分～午後7時(火～金)
午前9時30分～午後6時(土日祝)

◎図書館なつかしのゲーム大会◎

◇日時 1月9日(土) 午前10時30分～正午

◇場所 下諏訪町立図書館 2階会議室

毎年恒例の絵本かるたや百人一首に加えて、

今年はボードゲームも楽しめます。

子どもから大人まで誰でも

参加できます。



◎学習室開設◎

◇日時 1月10日(日)～3月14日(日)

◇場所 下諏訪町立図書館 2階会議室

受験の季節になりました。会議室を学習室として開放しますのでご利用ください。

※行事が入った際など使用できない場合があります。

※利用申込みは受付カウンターでお願いします。

下諏訪町空き家情報バンク物件情報

(令和2年11月30日現在)

行政区	所在地	No.	賃貸等	条件等	
第3区	西鷹野町	167	売却	木造2階建	780万円
	西四王	169	売却	木造2階建	1,850万円
	南四王	173	売却	木造2階建	1,150万円
第6区	町屋敷	164	売却	木造2階建	480万円
第9区	星が丘	171	売却	木造2階建	300万円
第10区	本郷	157	売却	木造2階建	1,300万円

※空き家情報バンクは町ホームページや町産業振興課窓口でもご覧いただけます。

※空き家をお持ちの方で売買や賃貸をお考えの方は、空き家情報バンクへの登録をぜひご検討ください。

※空き家情報バンクの詳細につきましては担当までお問い合わせください。

■問い合わせ 下諏訪町 産業振興課 移住定住促進室
電話 27-1111 (内線274)
E-mail : iju@town.shimosuwa.lg.jp

しもすわ今昔館 おいでや

時計工房 儀象堂 ☎27-0001 星ヶ塔ミュージアム矢の根や ☎27-1800

◆新春お年玉セール 1月4日から13日まで◆

儀象堂オリジナル時計や

メーカー時計など、

10～20%OFF!!

ぜひこの機会にご来館ください。



◆12月～2月まで

時計作り体験の受付日時が変わります◆

誠に勝手ながら、12月～2月まで時計作り体験開催日が金・土・日・月のみとなり、体験受付時間も下記のとおりとなります。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いたします。

[10:00～/11:00～/13:00～/14:00～/15:00～]

※火・水・木曜日をご希望の際はご相談ください。

*開館時間 午前9時～午後5時

*正面入り口横：足湯(午前10時～午後3時)、1階：売店・休憩コーナーはご自由にご利用いただけます。

広告

ガソリンスタンド・灯油の配達・プロパンガス・住宅設備・リフォーム・鈴与のいき



パートさん アルバイトさん 大募集中!

未経験の方、学生さん、短時間の方でも大丈夫です!
ぜひお気軽にお問い合わせください。[担当 こじま]

井口エネルギー株式会社

〒393-0031 下諏訪町6082-1
TEL 27-5001 FAX 28-1313

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、急遽、施設開館状況の変更、行事が中止・延期となる可能性がありますので、不明な点等がありましたら各施設・担当へお問い合わせください。

高浜健康温泉センター 「ゆたん歩」

◇1月のゆたん歩の日は25日(月)です◇

健康相談(9:30~11:30) 保健師による体組成測定と個別相談
健康ミニ講座(10:00~11:00) 健康運動指導士による簡単エクササイズ
※感染予防のため、ミニ講座のみ中止する場合がございます。

◇メンテナンスによる休館日のお知らせ◇

1月5日(火)：通常休館日
1月6日(水)~7日(木)：メンテナンス休館日

第4期ゆたん歩運動講座 ※申し込み12月23日(水)~

◇今からはじめる水中筋力アップ講座(男性限定)

日にち 1月4日~ 月曜日 午前2クラス 全10回

◇アクアツール・エクササイズ

日にち 1月13日~ 水曜日 午後2クラス 全10回

◇ゆたん歩健康学級

日にち 1月14日~ 木曜日 午前2クラス 全10回

◇らくらく・水中歩行教室

日にち 1月14日~ 木曜日 午後2クラス 全10回

◇おやこアクア部(1歳児)

日にち 1月8日~ 金曜日 午前1クラス 全6回

◇おやこアクア部(2・3歳児)

日にち 1月15日~ 金曜日 午前1クラス 全6回

※教室の参加方法等、詳しくは町のHPまたは電話でご確認ください。

■問い合わせ ゆたん歩 電話26-2626

子育てふれあいセンターぽけっと

1月の行事予定

12日(火) ファーストブック

13日(水) BP①

15日(金) 0歳児ママ講座

16日(土) 土曜開館

20日(水) BP②

22日(金) ママ講座1・2・3

27日(水) BP③



★15日(金) 0歳児ママ講座

『親子ふれあい遊び』

★22日(金) ママ講座1・2・3

『お箸の持ち方について』のお話です。

◇いずれの講座も予約制です。

◇定員：10組

◇参加申込みは1/4~

■問い合わせ 下諏訪町子育てふれあいセンター ぽけっと

電話・FAX：27-5244

※詳しくは町のホームページをご覧ください。

1月 各種相談

相談は無料です。*は事前に予約が必要です。

相談名	日	曜日	時間	場所
*法律相談	28日	木	午後1時~午後5時	住民環境課 生活環境係 ☎27-1111(内線143) までお問い合わせください。
行政相談	19日	火	午後1時~午後3時	
住民相談・一般相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	諏訪地域振興局 ☎57-2902
消費生活相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	
*交通事故相談	14日	木	午前10時~午後3時	諏訪地区更生保護サポートセンター ☎55-2786
*非行・犯罪相談	29日	金	午前10時~正午	教育委員会 ☎27-3204 ※面接での相談については事前に予約をお願いします。
児童家庭・教育相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	諏訪保健福祉事務所 ☎57-2927 ※面接での相談については事前に予約をお願いします。
女性総合相談	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	下諏訪商工会議所 ☎27-8533 ※面談日については事前に確認をお願いします。
建築なんでも相談 (リフォーム・耐震改修など)	毎月第3土曜日		午前9時~午前11時	ものづくり支援センター ☎26-2226
工業相談	土・日・祝日を除く毎日		午前9時~午後5時	税理士会事務局 ☎28-6666 (下諏訪商工会議所会館2階)
*税務相談	13日	水	午前10時~正午	下諏訪町社会福祉協議会 ☎27-7396
福祉総合相談	福祉相談	土・日・祝日を除く毎日	午前8時30分~午後5時15分	下諏訪町地域包括支援センター ☎26-3377
	介護相談・権利擁護相談 成年後見相談			老人福祉センター 相談室 ☎28-2827
結婚相談	毎週金・土曜日	午前10時~午後3時	老人福祉センター 相談室 ☎28-2827	
なんでも相談室	土・日・祝日を除く毎日		午前8時30分~午後5時15分	住民環境課 なんでも相談室 ☎28-3366 どんな些細なことでも結構です。お気軽にお電話ください。

地域の皆さまに信頼され親しまれる病院をめざします。



岡谷市民病院
OKAYA CITY HOSPITAL

病院事業管理者/病院長 天野 直二

岡谷市本町4-11-33 TEL.23-8000

HP <https://www.okaya-hosp.jp/>

岡谷市民病院

検索

E-mail mail@okaya-hosp.jp

休診日

土・日・祝日/12月29日~1月3日

●健診センター TEL.23-8050

院内健診 人間ドック・生活習慣病予防健診・特定健診・婦人科検診 など

巡回健診 労働安全衛生法に基づく各種健診

※事業所や工場など指定場所に伺い健診を行いますので、お気軽にご相談ください。

●在宅ケアセンター

在宅介護・医療の悩みなど総合的に対応します。

訪問看護ステーション TEL.23-2000

居宅介護支援事業所 TEL.23-8700

広告

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

1月の休日当番医

※事前に電話で確認の上受診してください。
 ※歯科診療は「保険証」を必ずお持ちください。

※休日・夜間緊急医療案内
 下諏訪消防署 ☎28-0119

日	曜日	当番医 (診療時間9:00~17:00)		当番歯科医 (診療時間9:00~正午)		当番薬局	
1日	金	小口医院(岡谷市)	22-3068	あさひ中央台歯科診療所	26-1414	コスモファーマ岡谷薬局(岡谷市)	78-8023
		諏訪皮膚科クリニック	27-5388			盛栄堂小池薬局	28-6473
2日	土	今井整形外科(岡谷市)	28-9933	小松歯科医院	27-8226	ウエルシア薬局(岡谷市)	26-2512
		諏訪マタニティークリニック	28-6100			土田薬局	28-3232
3日	日	林眼科医院(岡谷市)	28-6596	あさひ中央台歯科診療所	26-1414	御子柴薬局(岡谷市)	27-7056
		諏訪共立病院	28-2012			ひまわり薬局	26-7226
10日	日	溝口医院	27-6266	小口歯科第2クリニック(岡谷市)	28-2883	永田薬局	27-8123
11日	月	釜口医院(岡谷市)	22-2089	さつき歯科医院	27-5858	マツモトキヨシ岡谷天竜町店(岡谷市)	24-1801
17日	日	諏訪共立病院	28-2012	アルプス矯正小児歯科クリニック(岡谷市)	55-4477	ひまわり薬局	26-7226
24日	日	小野医院(岡谷市)	28-2776	笠原歯科医院(岡谷市)	22-2837	長地中央薬局(岡谷市)	26-2522
31日	日	向山内科医院(岡谷市)	23-6272	はつお歯科クリニック(岡谷市)	23-8345	クラフトさくら薬局岡谷店(岡谷市)	21-2301

休日当番医等は、変更になる場合がありますのでご承知ください。

1月健康診査等

- 休日・夜間緊急医案内サービス ☎0570-088199 (ナビダイヤル)
- 諏訪地区小児夜間急病センター (15歳以下・午後7時~9時) ☎54-4699

種	別	日	曜日	時間	場所
乳幼児健診	2 か月 (2020年 11月生)	29日	金	時間は個別通知をご確認ください。	保健センター ☎27-8384
	4 か月 (2020年 9月生)	29日	金		
	10 か月 (2020年 3月生)	26日	火		
	1歳6か月 (2019年 6月生)	22日	金		
	2 歳 (2018年 10月生)	19日	火		
	3 歳 (2017年 12月生)	13日	水		
心のほっと相談 ※要予約		21日	木	午後1時30分~午後3時30分	
すこやか相談 (育児・栄養相談) ※要予約		6・27日	水	午前9時~午前11時	
産前・産後サポート事業 ※要予約		6日	水	午前9時~正午	
もぐもぐ学習会		20日	水	午前10時~午前11時	

1月の休日水道・温泉当番店

※都合により工事店が変更される場合があります。

日	曜	水道工事店				温泉工事店			
1	金	(有) 諏訪冷熱	西赤砂	28-6462	(有) 諏訪冷熱	西赤砂	28-6462		
2	土	スワンシステム(有)	東弥生町	26-8866	(株) 親水工業	東山田第2	27-8399		
3	日	林組工業所	本郷	28-6383	林組工業所	本郷	28-6383		
4	月	建設水道課上水道管理係へお問い合わせください。							
9	土	(株) オスガ設備	岡谷市長地権現町	27-6622	小林住設	西四王	28-3527		
10	日	(有) 藤森水道(藤のや)	岡谷市長地御所	27-7289	林組工業所	本郷	28-6383		
11	月	(株) 総建	五官	28-8295	(株) 親水工業	東山田第2	27-8399		
16	土	松澤工業(株)	曙町	28-0919	(有) 諏訪冷熱	西赤砂	28-6462		
17	日	(株) 上條電設工業	社東町第2	23-5330	小林住設	西四王	28-3527		
23	土	(株) 親水工業	東山田第2	27-8399	(株) 親水工業	東山田第2	27-8399		
24	日	水道建設(株)	町屋敷3組	28-8139	林組工業所	本郷	28-6383		
30	土	杉村設備(株)	塚田町	27-0575	小林住設	西四王	28-3527		
31	日	(有) 諏訪冷熱	西赤砂	28-6462	(有) 諏訪冷熱	西赤砂	28-6462		

■問い合わせ【水道工事店について】下諏訪町 建設水道課 上水道管理係 電話27-1111 (内線228) 【温泉工事店について】下諏訪町 建設水道課 下水道温泉管理係 電話27-1111 (内線222)

広告

信州のおみやげ贈りませんか?

銘菓・蕎麦・地酒・漬物
発送承ります。

大社通りの大きな提灯が目印!

中山道下諏訪宿
門前ひろば
食祭館

ふるしよくさい
お問合せ TEL.26-4931
ホームページ shokusaikan.net/

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

下諏訪町の企業紹介 第90弾 「合同会社 chioko」

クローズアップしמושわでは、町内の企業を紹介しています。内容は各企業から提出いただいた原稿を基に掲載しています。掲載を希望する企業は下諏訪町 総務課 情報防災係（電話27-1111 内線261）までご連絡ください。

好きから始める！
連続講座 **小商い**
ヤッテミレバ！
キャンプ in 下諏訪
第3期

仲間と夢を共有し、一緒にたのしく学びながら
アイデアを促して「小商い」を実践する、女性のための講座です！

下諏訪町の地域おこし協力隊を卒業し、地域のおもしろさや元気につながることをやります！という心意気の、「まちづくり会社」を設立しました。社名のchioko(ちおこ)には、協力隊時代の想いを継いでいくという決意とともに「小さくことをおこす、地域の黒子」の役割を担いたい、そんな意味も込めています。

令和2年1月から、好きから始める連続講座「小商いヤッテミレバ！キャンプ」を開催しています。自分の「好きなこと」や「やりたいこと」を商いとしてスタートするための全4回の連続講座です。一人ではできないことも仲間と一緒に形にできる！そんな講座を開催しています。現在、令和3年2月から始まる講座の第3期生を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

合同会社 chioko

□お問い合わせ
下記メールアドレスまたは「小商いヤッテミレバ！」のFacebookページからメッセージをお願いします。
E-mail chioko.llc@gmail.com
Facebook @koakinai.yattemireba



仲間と一緒にアイデアセッション！ 4日目は実践イベントで出店します！

万治さん家の健康ダイアリー



万治さん家は下諏訪町に住む仲良し三世代家族。健康が取り柄でしたが、最近は少し健康のことが気になるようで…その疑問に保健センタースタッフが答えします。

万治さん家と一緒に健康について考えてみましょう！
保健センター 電話：27-8384 イラスト：はんぺん



ただいまー。あー寒い寒い！こういう日は焼酎のお湯割りだな！

今日はおでんだぞ。今年、うちの大根はできがいいんだ。美味い…！

ちょっとおじいさん、飲みすぎ注意ですよ。お酒は血圧に良くないんでしょう？

うちでの血圧が下がってきてかかりつけの先生にもほめられたんじゃ。血圧の薬も減らせそうだな。

実はね…内緒にしてたんだけど…秋から調味料を減塩のものに変えたのよー。おじいちゃんの血圧下がったの、減塩の効果もあるんじゃないかしら。

えっ！このおでんも減塩！？全然気付かなかったよ…。



ちょこっとエクササイズ



今月は…
「**太もも裏**」の体操

1. 膝を立て、あおむけになります (写真1)
2. ゆっくりとお尻を浮かしていきましょう (写真2)



保健師

血圧の値によって、1日の塩分の基準量は変わります。高血圧の方は6g/日、それ以外の方は男性7.5g/日、女性6.5g/日が目安です。まず調味料（しょうゆ、みそ、ドレッシングなど）を減塩タイプのものに変えてみるのも手軽にできる減塩方法です。調味料以外にも、減塩でも美味しく食べられる様々な加工食品・お菓子などが販売されています。どれも食べすぎには注意ですが、上手に使って減塩を心掛けましょう。調味料等は、食材にかけるのではなくつけて食べることも減塩につながるポイントの一つです。



無駄のないリフォーム計画を!!

現在のお住まいを、終の住処としてお考えの方

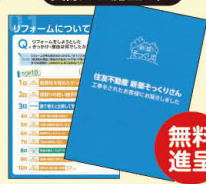
今後、同居をお考えの方 など

お気軽にフリーダイヤルまでご連絡ください

ご家族の要望が整理できる資料をセットで無料進呈中、専門技術者がご相談にも対応いたします。

プランニングブック

実際のお施主の声



無料進呈



長野事業所 / 〒399-0014 長野県松本市平田東2-19-3 クリアール1階
午前9時～午後6時(土・日・祝も受け付けております)

0120-456-204

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

12月1日現在 人口 19,585人 (男 9,449人・女 10,136人)
下諏訪町ホームページ <http://www.town.shimosuwa.lg.jp>

世帯数 8,759世帯 ※住民基本台帳数値

印刷/オノウエ印刷

2021.1

20

広告